

2025年5月

# プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ防府

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:45 (30) 佐藤			10:30 (45) 青木		10:30 (45) 佐野		10:30 (45) 別所		10:30 (45) 湯川		10:30 (45) 吉田	
11:00												
11:45 (45) 木村			11:45 (45) 青木	11:30 (45) 湯川	11:45 (45) 湯川		11:45 (45) 湯川		11:45 (45) 別所		11:45 (45) 吉田	
12:00												
13:00	13:00 (45) 佐野		13:15 (30) 秋定		13:00 (45) 吉田	13:15 (45) 湯川	13:00 (45) 吉田	13:00 (30) 宇部 喜納	13:15 (30) 湯川	13:00 (30) 秋定	13:00 (30) 秋定	
14:00												
14:15 (45) 湯川	14:15 (30) 木村		14:15 (45) 湯川		14:15 (45) 木村		14:15 (45) 宇部 喜納		14:15 (45) 秋定	14:00 (45) 吉岡	14:00 (30) 秋定	
15:00												
16:00	4月 START		4月 START		5月 START		4月 START		4月 START		4月 START	
17:00	よりストイックな世界へ!		「歩く力」が健康の力幸!		あなたを変える スタイリッシュワークアウト		ピラティスで、ステキな未来へ		新しい私に出逢う春		内側から動き、輝く、新感覚トレーニング	
18:00	まふらはぎと足関節に注目!		あなたの身体にフィットする!		まるで夏のビーチでワークアウト! ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう!		下半身と体幹アプローチ編		フロリック スプリングエモショナル		フロリック スプリングエモショナル	
19:00											19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)	
19:15 (30) 秋定		←フェイスタオルが必要です!!	19:15 (30) 清水		19:00 (45) 木村		19:00 (45) 宇部 喜納		19:00 (45) 道下			
20:00											ご確認ください。	
20:00 (45) 吉田			20:00 (45) 青木		20:00 (45) 吉田		20:00 (45) 宇部 喜納		20:00 (45) 吉田		表示内容	
21:00											プログラム名	
21:00 (45) 吉田			21:00 (45) 青木		21:00 (45) 道下		21:00 (45) 湯川		21:00 (30) 吉田		開始時間 担当者	
22:00												
	毎月24日		定員 76名		定員 57名		定員 45名		定員 35名		定員 35名	
	受付開始日時 19:00~											

23:00 閉館 (トレーニングは22:30終了)

